

## Yoga meets Golf

»Nein danke!«, hätte Dorothee Haering vor zwei Jahren lachend gesagt – »ich und Yoga, auf dem Boden sitzend und meine Körperteile verrenkend? Unvorstellbar!« Aber es kam anders. Ihr Physiotherapeut schickte sie zu Yoga und sie entdeckte all die Benefits für ihr Spiel.

Ein Yoga-Buch von einer Golferin ist freilich kein gängiges Yoga-Projekt. Vielmehr ist dieses Übungsprogramm speziell auf die Bedürfnisse von Golfern zugeschnitten. Durch den ausgewogenen Mix aus traditionellen Techniken und modernen Trainingsprinzipien und die einfachen Schritt für Schritt Anleitungen eignet es sich auch bestens für Nicht-Yogis. Themen wie »Golferarm: Nein danke« dürfte wahrscheinlich viele geplagte Golfer ebenso interessieren wie Trainingstipps für mehr Beweglichkeit, Kraft und Feinkoordination. Und Yoga ist das perfekte Energy-Management, um Körper und Geist zu synchronisieren. Da ist es kaum überraschend, dass viele der besten Golfer der Welt mittlerweile Yoga praktizieren.

Frisch aufbereitet und mit vielen, speziell für die Übungen aufgenommenen Fotos versehen, spiegelt das Buch die große Leidenschaft von Dorothee Haering für Golf wieder. Das Buch einer Golferin für Golfer, die unverkrampft an ihrer Körper- und Geisteshaltung arbeiten möchten.

Rollen Sie die Matte aus, das Alter spielt keine Rolle! Wer Golf spielt, kann auch Yoga ausüben, unabhängig von individueller Konstitution und körperlicher Verfassung. Sie benötigen lediglich Motivation und Ausdauer, um sich Yoga als neuen Kraftspender für Ihr Golfen zu erschließen. Move your Game!

- Set-up & Balance
- Arme & Hände
- Beinarbeit & Dehnung
- Rotation & Rücken
- Spielen im Flow & mentale Stärke
- Hintergrundwissen Golf & Gesundheit
- Warm Up für die Driving Range, Golfer I & II

### Yoga meets Golf

deutsch / englisch

Seiten: ca. 150

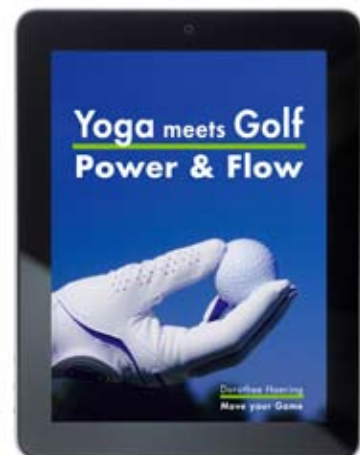
1. Auflage 2012

Herausgeberin: Dorothee Haering

Verlag: Move your Game /bildhaft



amazon kindle  
apple iBook



ebook/ iBook

16,99 Euro / 18,80 CHF